

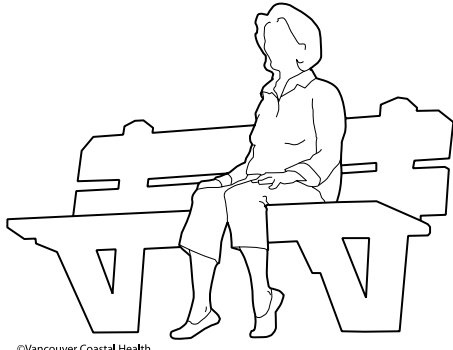
Arabic

التهاب العظمي المفصلي

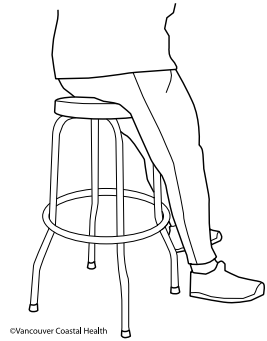
حماية مفاصل الساقين والقدمين

Osteoarthritis

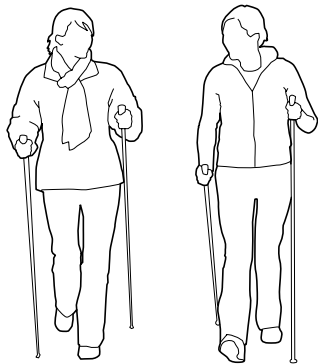
Protecting the Joints in Your Legs and Feet



©Vancouver Coastal Health



©Vancouver Coastal Health



©Vancouver Coastal Health

من المهم حماية المفاصل وذلك للأسباب التالية:

- ← تقليل حجم الإجهاد والألم في المفاصل
- ← جعل الأنشطة اليومية أسهل
- ← منع إلحاق الضرر بالمفاصل

كيف تحمي مفاصلك ؟

1. التخطيط

- عند المشي، خطط للذهاب إلى الأماكن التي توجد فيها مقاعد للجلوس.
- حاول أخذ قسط من الراحة قبل أن تتأذى المفاصل.
- تناوب بين القيام بالأنشطة البدنية والراحة: قم بتوزيع المهام الصعبة على عدة أيام، مثلاً كأعمال الحديقة والأعمال المنزلية.
- خذ قسطاً من الراحة أثناء النشاط، واستخدم جهاز توقيت بمثابة تذكير لأخذ قسط من الراحة.
- استخدم مفكرة لتدوين كمية النشاط الذي يمكنك القيام بها بشكل مريح.
- التخطيط لفترات الراحة يمكن أن يساعدك.

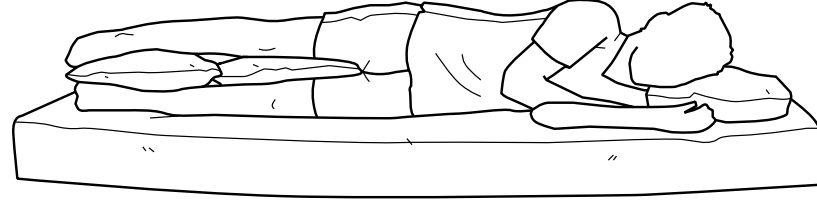
2. تقليل الضغط على المفاصل

- عدم البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة من الزمن.
- الجلوس للقيام بالأنشطة بدلاً من الوقوف، مثلاً، كالكي، القيام بأعمال الحديقة وإعداد الوجبات.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة واستخدام أدوات خفيفة الوزن، على سبيل المثالمكنسة الكهربائية.
- الحفاظ على وزن صحي من خلال إتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين المنتظمة.

النشاط:	جرب:
المشي	<ul style="list-style-type: none"> ← استخدام أداة مساعدة للمشي للحد من الضغط على المفاصل، على سبيل المثال، عصا، مشاية، عكازات، أو عصا المشي. ← ارتداء أحذية تمتص الصدمات . جرب النعال المصنوع من السيليكون. ← إذا كان توازنك جيد، امشي على العشب أو الأسطح الناعمة الأخرى

4. تقليل إجهاد المفاصل أثناء النوم

- النوم على فراش متين وإضافة قطعة من الإسفنج أو الجلد على الفراش إذا كنت تريد المزيد من الإسناد.
- عند النوم على جانبك، استخدم وسادة بين ساقيك. هذا يساعد على دعم الوركين وأسفل الظهر وإبقاؤهما في وضعية جيدة.

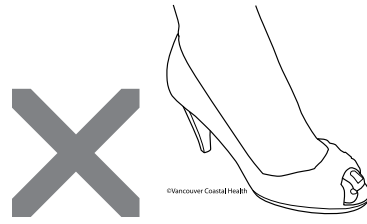
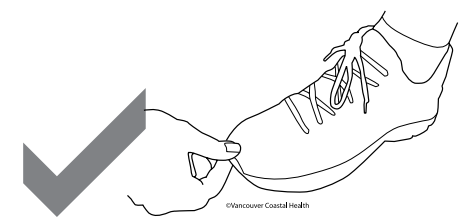
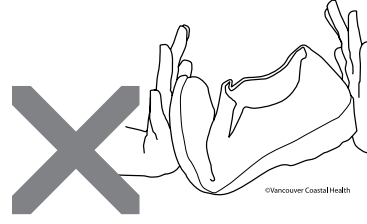
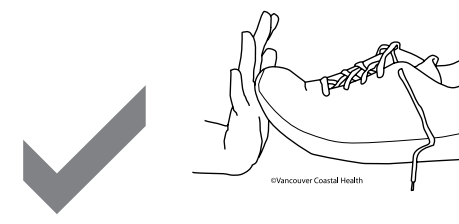


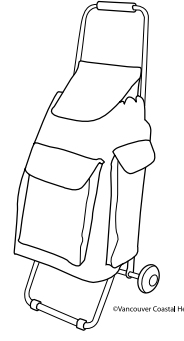
5. اتبع التمارين المعطاة لك من قبل الفريق الطبي الذي تتعامل معه للحفاظ على تحرك المفاصل وعضلات قوية.

الاستماع إلى جسمك - إذا كان لديك التهاب في المفاصل ، من الطبيعي أن يكون النشاط الزائد سبباً في حدوث آلام طفيفة في المفاصل. في حال لم يختفي الألم في غضون ساعتين بعد التوقف عن النشاط، فهذا يعني أنك قد قمت بالكثير من الاعمال. لا تتوقف عن ممارسة الأعمال بشكل كلي، فقط قلل من حجم نشاطك في المرة القادمة أو عدل الطريقة التي تقوم بها بهذا النشاط.

6. اختيار الأحذية المريحة:

- يجب مراعاة الأمور التالية عند شراء حذاء جديد :

سيء:	جيد:
	 ← مساحة لقدمك - لا ينبغي أن تكون أصابع القدم محصورة أو تلمس أصابعك آخر الحذاء عند المشي
	 → الكعب القاسي

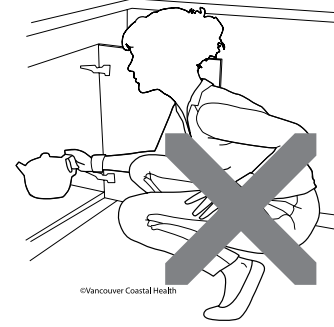


جرب:

- ← استخدام عربة بدلاً من السلة، عندما تكون داخل محل تجاري
- ← استخدام عربة التسوق مع عجلات لإحضار الاغراض الى المنزل
- ← استخدام حقيبة ظهر أو حقيبة كمبيوتر ذات عجلات
- ← تفريغ حقيبتك اومحفظتك من الاشياء التي لا تحتاجها يومياً

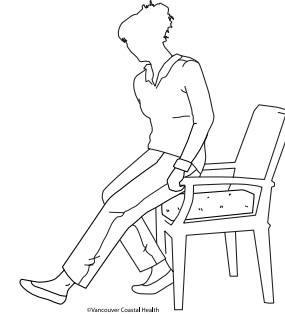
النشاط:

التسوق، العمل، القيام بمهام أخرى



3. إبقاء المفاصل في وضعية آمنة أو محايدة.

- تجنب جلوس القرفصاء، أو الركوع، أو الإلتواء.
- تجنب المقاعد المنخفضة.
- تغيير طريقة ترتيب منزلك. ضع الأدوات التي تستخدمها كل يوم بالقرب من ارتفاع الخصر أو في متناول اليد.
- استخدام أدوات بعصا طويلة. على سبيل المثال، وصلات لالتقاط الأشياء البعيدة، ألبسة الحذاء .



جرب:

- ← استخدام كراسي أعلى أو وسادة متينة لرفعك عن الكراسي والأرائك، ومقاعد السيارات
- ← استخدام كرسي مع مساند للذراعين بحيث يمكنك استخدامها للتهوض عن الكرسي
- ← للوقوف، انتقل إلى حافة المقعد، ووضع الساق المصابة بالتهاب مباشرة أمام الأخرى وادفع بذراعيك

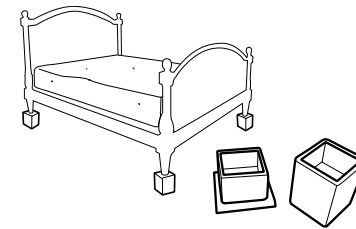
النشاط:

الوقوف بعد وضعية الجلوس



- ← استخدام مقعد المرحاض مع مساند للذراعين أو تثبيت قبضة يد بالقرب من كرسي المرحاض

استخدام المرحاض



- ← تجنب تسلق السلم عندما يكون ذلك ممكناً
- ← إذا اضطرت لصعود الدرج، استخدم الدرابزين و/أو العصا والمشي خطوة خطوة
- ← اصعد الدرج باستخدامك ساقك "السليمة" وانزل الدرج مستخدماً ساقك "المصابة"

صعود الدرج

- ← رفع السرير الخاص بك عن طريق وضع وسادات تحت الأرجل
- ← ممارسة نشاط خفيف قبل الخروج من السرير يمكن أن يساعد في الحد من التصلب

القيام من السرير

- ← استخدام أدوات ذات قبضات طويلة

التنظيف

سيء:	جيد:
	<p>← الكعب الطري.</p> <p>← في حال كان لديك اختلال في التوازن، يرجى مراجعة فريق الرعاية الصحية خاصتك للحصول على المشورة</p>
	<p>← كعب الحذاء يحافظ على كعب قدمك في مكانه</p>
	<p>← أن يحتوي أعلى الحذاء على مادة مريحة وناعمة</p>
	<p>← كعب منخفض الارتفاع من 3/4 بوصة إلى 1 بوصة</p>
	<p>← نعل مريح وطري . إذا كنت ترتدي تراكيب تقويم الأعضاء، ابحث عن الأحذية المصممة مع نعال قابلة للإزالة. طبقة إضافية من الجل أو الاسفنج يمكن أن تساعد على امتصاص الصدمات في الأحذية العادية.</p>

- استبدال الأحذية مرة واحدة في السنة على الأقل، وأكثر تكراراً إذا كنت ترتديها بشكل منتظم.
- ارتداء احذية مريحة في المنزل إذا كنت تقف أو تمشي كثيراً.

لمزيد من المعلومات، برجاء زيارة oasis.vch.ca.

للحصول على نسخ، بادر بزيارة الموقع التالي: <http://vch.eduhealth.ca>

أو إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى: pheh@vch.ca وكتابة رقم الكاتالوج: **FB.340.O88.AR**

حقوق الطبع محفوظة © لدائرة صحة ساحل فانكوفر، فبراير/شباط 2016.

المعلومات المتوفرة في هذه الوثيقة خاصة فقط بالشخص الذي استلمها من فريق الرعاية الصحية.

www.vch.ca